

KOCIOL

DOLNOŚLĄSKI MAGAZYN KULINARNY

BOHATEROWIE NUMERU:
KIEŁKI, ŚMIETANA

WIOSENNY DETOKS
KIEŁBASA GOŁĘDZINOWSKA
WYWIAD Z KRASNOŁODEM



NUMER 15
WIOSNA 2017



03

Tworząc sezonowy magazyn kulinarny, zazwyczaj wyprzedzamy rzeczywistość o mniej więcej dwa miesiące. Najprzyjemniejsze są przygotowania do numeru wiosennego, nad którym skupiamy się w styczniu oraz lutym. Gdy za oknami mróz i śnieg, u nas panuje wiosna, a talerze wypełnione są po brzegi nowalijkami. W tym roku zaraz po Sylwestrze zaczęliśmy hodować kiełki, które mianowaliśmy pierwszym bohaterem numeru. Wyczarowaliśmy z nimi pyszne dania – bułeczki, ptysie, sałatki, fritattę, naleśniki, kanapki, pastę, spring rollsy, kulki serowe, faszerowane jajka i smoothies. Kiełkom do pary dobraliśmy śmietanę z którą przygotowaliśmy kilkanaście dań, takich jak smakowe masła, sosy, kremy, placki, omlety i ciasta.

Do prawdziwej wiosny jesteście przygotowani, ponieważ mamy za sobą wiosenną detoksykację. Sprawdźcie przepisy na stronach 80–89 i zobaczcie, jak oczyścić się po zimie i lekko wejść w tę najprzyjemniejszą porę roku.

Przy okazji przygotowywania tego numeru poznaliśmy się z panem Piotrem Czajkowskim, który wytwarza naturalne wędliny oraz kiełbasę gołędzinowską. Zafascynowani tym produktem, przygotowaliśmy kilka wiosennych dań z kiełbasą w roli głównej.

Rozmawialiśmy też z Bartkami z Krasnolóda o lodach rzemieślniczych, których można spróbować przy Komuny Paryskiej 10, jak i w wielu innych lokalach we Wrocławiu. Przeskoczcie więc do stron 99–105 i poznajcie najbardziej wrocławskie ze wszystkich lodów.

W części z kuchnią dolnośląską i przesiedleńczą poznacie Krysę z Nadolic Małych, fragment jej dzieciństwa oraz smaki, jakie zapamiętała z tamtych lat.

Mamy też kalendarium wydarzeń kulinarnych, które odbędą się na Dolnym Śląsku.

Redaktor naczelna
Katarzyna Sieradz



Wydawca: Stowarzyszenie KOCIOŁ
www.magazynkociol.pl
kontakt@magazynkociol.pl
www.facebook.com/MagazynKociol
www.instagram.com/magazynkociol

(Przy)Gotuj się na nowe!

**Świeże składniki, ciekawe przepisy, nowe smaki -
wejdź na [facebook.com/mrchefpl](https://www.facebook.com/mrchefpl) i sprawdź, co Cię czeka...**



MrChef

Zakochaj się w gotowaniu

SPIIS TREŚCI

6
AUTORZY

9
ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW

10
ZUPA KREM Z RZEŻUCHĄ
danie z kotła

12
DANIA Z KIEŁKAMI

36
5 ZALET KIEŁKÓW
artykuł o kiełkach

40
DANIA ZE ŚMIETANĄ

70
O ŚMIETANIE SŁÓW KILKA
artykuł o śmietanie

72
KUCHNIA DOLNOŚLĄSKA

80
WIOSENNY DETOX

90
W KAŻDEJ WĘDLINIE
JEST MOJE SERCE
reportaż o kiełbasie gołędzinowskiej

99
KRASNOŁÓD - NAJBARDZIEJ
WROCŁAWSKIE ZE WSZYSTKICH
LODÓW
wywiad z twórcami marki Krasnolód

106
KALENDARIUM



REDAKCJA



Katarzyna Sieradz
redaktor naczelna

gotujzkasia.pl



Laura Chołodecka
korekta tekstu

cafebabilon.pl



Żaneta Hajnowska
skład

cupcakefactory.pl



Olga Płaza
PR & social media

olgaplaza.pl



Martyna Sobka
redaktor numeru

smakiempisany.pl



Małgorzata Zabokrzycka
postprodukcja zdjęć

trawkacytrynowa.pl



Joanna Bilska
korekta

ogrodniczaobsesja.blogspot.pl



Katarzyna Stochmiałek
korekta tekstu



Dominik Sieradz
wsparcie techniczne

gotujzkasia.pl

MIESZAJĄ



Joanna Aniszczyk
ilovetoeat.pl



Kinga Górską
mojebistro.pl



Rafał Komorowski
apetyt-na-kuchnie.pl



Agata Kubica
agatagotuje.pl



Łukasz Majchrowski
food².pl



Monika Pazdej
zchatynakoncuwsi.
blogspot.com



Łucja Serafin
fabrykakulinarnychinspiracji.
blogspot.com



Sabina Skalska
trzywinki.blogspot.com



Monika Szeffler
przezogrodek.pl

Sesja okładkowa: Olga Płaza
Zdjęcia dodatkowe: Żaneta Hajnowska, Katarzyna Sieradz, Monika Szeffler



LEGENDA:



DANIE WEGETARIAŃSKIE



DANIE BEZGLUTENOWE



DANIE WEGAŃSKIE



DANIE RYBNE



DANIE BEZMLECZNE



DANIE Z NISKIM
INDEKSEM GLIKEMICZNYM

SPIS PRZEPISÓW

Biały barszcz na zakwasie	74	Pudding chia z borówkami	84
Bitą śmietana	48	Quiche z porem i łososiem	62
Crème fraîche	66	Salatka z kiełbasą	94
Drożdżowe bułeczki z kiełkami	14	Salatka z kiełkami	26
Faszerowane jajka	16	Smoothie z kiełkami	28
Frittata z kiełkami	18	Soki i koktajle detoksove	88
Krem angielski	50	Sosy śmietanowe	64
Kruche ciastka bezglutenowe	78	Spring rolls z kiełkami rzodkiewki	30
Kulki serowe z kiełkami	20	Śmietanowiec	56
Masła smakowe	42	Tarte flambée	68
Mrożony crème brûlée	52	Wege kanapka z kiełkami	32
Naleśniki z twarogiem ze słonecznika	22	Wrapy z kiełbasą	96
Omlet na kwaśnej śmietanie	58	Wytrawne ptysie z kiełkami	34
Orzechowe ciasto z malinami	76	Zielone smoothie bowl	82
Panna cotta z matchą	54	Zupa krem z rzeżuchą	10
Pasta słonecznikowa	24	Zupa warzywna z kaszą jaglaną	86
Placki śmietanowe	60		

DANIE Z KOTŁA

ZUPA KREM Z RZEŻUCHĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŻANETA HAJNOWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

500 ml bulionu warzywnego

4 średnie ziemniaki

1 por (biała część)

2 szklanki kiełków rzeżuchy

+ do dekoracji

2 łyżki masła

sól, pieprz

olej lniany

Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Pora kroimy w półplasterki i szklimy na rozgrzanym maśle. Dodajemy ziemniaki, krótko podsmażamy, cały czas mieszając.

Wlewamy bulion i gotujemy pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.

Zupę blendujemy na gładki krem, dodajemy rzeżuchę i jeszcze chwilę miksujemy, ale nie długo, żeby nie rozdrobnić całkowicie rzeżuchy.

Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy polaną olejem lnianym i udekorowaną rzeżuchą.





KIEŁKI

Wiosno, kiełkuj! Nie możemy się już doczekać wiosennej pogody, cieplejszych dni i bogactwa owoców oraz warzyw, które już niebawem pojawią się na okolicznych targowiskach i straganach. Przywołujemy wiosnę domową uprawą kiełków. To z nimi w roli głównej powstały bułeczki drożdżowe, śniadaniowa frittata, kulki serowe, spring rolls, a nawet smoothie. Na kolejnych stronach czeka na Was spora dawka świeżych smaków i lekkich przepisów. W takim razie – po kiełki marsz i gotujemy!

DROŻDŻOWE BUŁECZKI Z KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUCJA SERAFIN



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 5 minut + 1 godzina 30 minut wyrastania
+ 25 minut pieczenia

Składniki:

400 g mąki pszennej
250 ml mleka
100 g twarogu
50 g otrębów pszennych
30 g świeżych drożdży
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki cukru
40 g kiełków brokuła, cebuli i rzodkiewki
1 białko
ziarna do posypania bułek

Przygotowanie:

Drożdże rozcieramy w mleku. Łączymy z cukrem i łyżką mąki. Odstawiamy na 15 minut, by zaczyn ruszył. Dodajemy mąkę, sól, twaróg i kiełki. Zagniatamy gładkie, spójne ciasto.

Przykrywamy bawełnianą ściereczką i odstawiamy do wyrastania na 1 godzinę.

Z wyrośniętego ciasta formujemy 10 bułeczek i układamy na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia. Zostawiamy na 15 minut. Każdą z bułeczek smarujemy lekko roztrzepanym białkiem i posypujemy ziarnami.

Pieczemy w temperaturze 190°C przez 25 minut.



FASZEROWANE JAJKA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

4 jajka

2 rzodkiewki

garść kiełków rzodkiewki + do dekoracji

2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego

1 łyżka majonezu

1 łyżeczka musztardy (opcjonalnie)

sól, pieprz

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo, przekrawamy na pół, wyjmujemy żółtka i drobno je siekamy. Przekładamy do miski, dodajemy drobno pokrojoną rzodkiewkę, kiełki, jogurt, majonez i musztardę. Mieszamy, po czym przyprawiamy do smaku. Połówki białek wypełniamy przygotowaną pastą i dekorujemy kiełkami. Chłodzimy przed podaniem.



FRITTATA Z KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

50 g kiełków brokuła
50 g kiełków rzodkiewki
+ do dekoracji
8 jajek
150 g sera z niebieską pleśnią
1 czerwona cebula
¼ szklanki oleju
sól, świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Na dużej patelni rozgrzewamy olej. Cebulę kroimy w drobną kostkę, oprószamy solą i szklimy. Rozgrzewamy piekarnik do 200°C.

Jajka wybijamy do miski i roztrzepujemy. Dodajemy pokruszony ser i kiełki. Doprawiamy solą oraz pieprzem i mieszamy. Na patelnię wylewamy masę jajeczną i wstawiamy do piekarnika na 15 minut. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu udekorowane kiełkami.



KULKI SEROWE Z KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA SZEFFLER



Liczba porcji: 2 małe słoiczki

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

300 g sera typu ricotta lub pełnotłustego twarogu

100 g kiełków rzodkiewki

czarnuszka lub pomidory igiełka do obtoczenia

300 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Przygotowanie:

Z sera formujemy kulki wielkości piłeczek do ping ponga, obtaczamy w kiełkach i przyprawach. Wkładamy do słoiczków i zalewamy olejem, tak, żeby kulki były całkowicie zanurzone. Zakręcamy. Przechowujemy w lodówce do 10 dni.



NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM ZE SŁONECZNIKA I KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI



Liczba porcji: 4–6 sztuk

Czas przygotowania: 30 minut + 12 godzin oczekiwania

Składniki na naleśniki:

100 g mąki ryżowej
30 g mąki ziemniaczanej
2 jajka
250 ml mleka roślinnego
25 ml oleju kokosowego

Składniki na twarożek:

1 szklanka nasion słonecznika
1 łyżka płatków drożdżowych
1 łyżka soku z cytryny
1 ząbek czosnku
sól

Dodatkowo:

ulubione kiełki (np. słonecznika i rzodkiewki)
kawałek czerwonej kapusty

Przygotowanie:

Mąkę ryżową, ziemniaczaną, jajka, mleko oraz płynny (delikatnie podgrzany) olej kokosowy mieszamy trzepaczką. Patelnię mocno rozgrzewamy i wylewamy nań cienką warstwę ciasta. Smażymy przez chwilę i obracamy na drugą stronę. Czynność powtarzamy dla kolejnych naleśników.

Słonecznik namaczamy przez noc w zimnej wodzie, a następnie odcedzamy. Przesypujemy go do kielicha blendera i mielimy na pastę. Można wlać odrobinę wody, aby uzyskać bardziej gładką teksturę. Dodajemy płatki drożdżowe, sok z cytryny i sól. Miksujemy ponownie, aż składniki się połączą. Wstawiamy do lodówki do schłodzenia.

Usmażone naleśniki smarujemy twarożkiem, posypujemy kiełkami i startą czerwoną kapustą.



PASTA SŁONECZNIKOWA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA



Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

200 g kiełków słonecznika
½ szklanki ziaren słonecznika
1- 2 ząbki czosnku
50 – 75 g parmezanu
¼ szklanki oliwy
¼ łyżeczki soli

Przygotowanie:

Wszystkie składniki blendujemy. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu z pieczywem, grzankami lub krakersami.



SAŁATKA Z KIEŁKAMI

PRZEPIS: JOANNA ANISZCZYK ZDJĘCIE: MONIKA SZEFFLER



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

100 g zielonej soczewicy
250 g wędzonej makreli
100 ml oleju lnianego
4 rzodkiewki
25 g ziaren słonecznika
25 g jagód goji
8 dużych suszonych pomidorów
pęczek koperku
garść kiełków słonecznika
sól, pieprz

Przygotowanie:

Soczewicę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odsączamy i pozostawiamy do ostygnięcia. Pomidory kroimy na małe kawałki i razem z nasionami goji dodajemy do oleju. Z makreli ściągamy skórę i kroimy ją na mniejsze kawałki, rzodkiewkę przecinamy na 8 części, a koperek drobno szatkujemy. Na suchej patelni prażymy słonecznik, przesypujemy na talerz i pozostawiamy do ostygnięcia. Wszystkie składniki wkładamy do miski, zalewamy olejem z nasionami goji i pomidorami, doprawiamy solą, pieprzem i dokładnie mieszamy.



SMOOTHIE Z KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: OLGA PŁAZA



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

2 banany

2 kiwi

2 garści szpinaku

2 łyżeczki nasion chia

2 łyżki mleka kokosowego

garść kiełków słonecznika

woda

Przygotowanie:

Banany i kiwi obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, szpinak myjemy pod bieżącą wodą. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy, w razie potrzeby dolewając wody, aby blendowanie było łatwiejsze. Przelewamy do szklanek lub butelek.



SPRING ROLLS Z KIEŁKAMI RZODKIEWKI I ŁOSOSIEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KINGA GÓRSKA



Liczba porcji: 5 spring rollsów

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

5 arkuszy papieru ryżowego
100 g łososia wędzonego
½ pęczka szczypiorku
1 marchewka
2 kawałki ogórka o długości 12 cm
50 g kiełków rzodkiewki
50 g makaronu z fasoli mung
5 łyżek serka śmietankowego
5 liści sałaty masłowej

Składniki na sos:

½ awokado
50 ml wody
½ płaskiej łyżeczki wasabi
sól, cukier
1 łyżka majonezu

Przygotowanie:

Warzywa kroimy w cienkie słupki o jednakowej długości. Makaron gotujemy wg przepisu na opakowaniu, studzimy. Przygotowujemy blat, na którym będziemy zwijać spring rollsy - warto użyć kawałka papieru do pieczenia lub silikonowego podkładu. Bierzymy po arkuszu papieru ryżowego, delikatnie zwilżamy go wodą z każdej strony i rozkładamy na blacie. Na brzegu układamy po kawałku łososia, liściu sałaty, kilka słupków każdego warzywa i po jednej łyżeczce serka, z którego najlepiej uformować dłońmi wałeczek. Na sam koniec dodajemy po garstce kiełków i makaronu. Zakładamy na siebie boki papieru i zwijamy. Przekrawamy na pół i podajemy z przygotowanym wcześniej sosem.

Wszystkie składniki na sos miksujemy blenderem do uzyskania gładkiej konsystencji.



WEGE KANAPKA Z KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ



Liczba porcji: 3

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

6 kromek żytniego chleba

15 g kiełków

150 g twarogu

3 łyżeczki zielonego pesto

½ zielonej papryki

½ awokado

garść młodego szpinaku

sól, pieprz

Przygotowanie:

Kromki chleba smarujemy pesto. Paprykę, awokado i twaróg kroimy w plasterki.

Na chleb kolejno układamy paprykę, szpinak, twaróg, kiełki i awokado.

Przykrywamy drugą kromką.



WYTRAWNE PTYSIE Z KIEŁKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUCJA SERAFIN



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Składniki na ptysie:

20 g kiełków rzodkiewki
20 g kiełków cebuli
225 g mąki pszennej
250 ml wody
100 g masła
szczypta soli
4 jajka

Składniki na pastę z ciecierzycy:

400 g ugotowanej ciecierzycy
4 suszone pomidory z zalewy
3 łyżki zalewy z pomidorów
2 ząbki czosnku
sól, pieprz

Składniki na pastę z awokado:

400 g twarogu
1 awokado
1 ząbek czosnku
1 łyżka soku z cytryny
sól, pieprz

Przygotowanie:

Wodę, masło i sól gotujemy w rondelku. Do gotującej się mieszanki wsypujemy mąkę. Zmniejszamy ogień i energicznie mieszamy. Po minucie zdejmujemy ciasto z palnika i odstawiamy na 15 minut, żeby ostygło. Następnie miksujemy ciasto mikserem i wbijamy jajka. Każde kolejne jajko wbijamy dopiero wtedy, gdy poprzednie dokładnie połączy się z ciastem. Gotową masę przekładamy do rękawa cukierniczego i wyciskamy małe porcje na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia.

Pieczemy w temperaturze 190°C około 20 minut. Studzimy na kratce.
Składniki na pastę z ciecierzycy i pastę z awokado miksujemy blenderem na gładko.
Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Ptysie przekrawamy na pół, nadziewamy pastami i obficie dekorujemy kiełkami.



5 ZALET KIEŁKÓW MINI-PORADNIK HODOWLI W 5. KROKACH

TEKST: JOANNA BILSKA ZDJĘCIA: MONIKA SZEFFLER



Kilkanaście lat temu kiełki znane nam były głównie w postaci rzeżuchy na stole wielkanocnym. W naczyniu układało się watę, sypało nasiona i podlewało wodą, by po kilku dniach mieć piękną, aczkolwiek specyficznie pachnącą, ozdobę świątecznego stołu.

Dzisiaj różnego rodzaju kiełki – rzodkiewki, słonecznika, fasoli, soczewicy, grochu, sezamu, brokułów, pszenicy, owsa i jeszcze wielu innych (w tym rzeżuchy również) – znajdziemy w sklepowych lodówkach, w plastikowych pudełeczkach lub gotowe do spożycia. Jeśli nie chcemy przepłacać, możemy wybrać metodę bardziej czasochłonną, ale na pewno zdrowszą i bardziej satysfakcjonującą od zakupu gotowego produktu – wyhodować sobie kiełki w domu. Oby jak najczęściej!

Po co kiełki?

W nasionach każdej rośliny znajdują się między innymi składniki pokarmowe potrzebne do jej wykiełkowania – taka paczka na start. Wraz z rozpoczęciem kiełkowania, ta paczka otwiera się i są aktywowane najlepsze substancje. Kiełki zawierają wiele witamin, w tym A, B, C, D i E, oraz minerałów – cynku, magnezu, selenu, żelaza, wapnia, potasu, jodu i innych. Znajdziemy w nich też nienasycone kwasy tłuszczowe, białko i błonnik oraz cenne enzymy trawienne. Witaminy i inne składniki odżywcze będą miały różne proporcje w zależności od tego, o kiełkach jakiej rośliny mówimy. Zawsze jednak dostarczane w tej postaci, będą dobrze przyswajane, a dodatkowo niskokaloryczne.

5 zalet kiełkowania w domu

Oszczędność

Jeśli decydujemy się na kiełkowanie w domu, możemy to zrobić za pomocą dostępnych już materiałów – czyli np. pojemnika/słoika i wa-

ty czy ligniny. Możemy też zainwestować w naczynie do kiełkowania, tzw. kiełkownicę. Koszt kilkudziesięciu złotych to w tym przypadku inwestycja na lata i jeśli będziemy z kiełkownicy korzystać regularnie, to z pewnością w niedługim czasie ta kwota się zwróci.

Samowystarczalność

Kiełki mamy pod ręką o każdej porze dnia i nocy, kiedy są nam potrzebne. Nie musimy biegać do sklepu i być zależnymi od jego asortymentu.

Eko

Kiełkując w domu, wiemy, co jemy. Mamy pewność, że nasze kiełki nie są niczym przyskane ani w niczym dodatkowo myte. Dobrze przy tym zwrócić uwagę na wybór nasion – kupujemy te, które są przeznaczone do spożycia i pochodzą z pewnego źródła. Nasiona przygotowane do wysiewu, często są zaprawiane chemicznie. Możemy też używać nasion ze swojego ogrodu. Dodatkowo, nie kupując w sklepie, nie produkujemy śmieci w postaci plastikowych opakowań.

Całoroczna dostępność

Hodować kielki można cały okrągły rok. Najczęściej nachodzi nas na to ochota w zimie, kiedy brakuje świeżych warzyw w ogrodach, ale ten wspaniały dodatek można stosować do dań o każdej porze roku.

Szybki efekt

Kielki niektórych roślin zjemy już po 2 dniach od wysiania. Szybkość kiełkowania roślin w cieple i wilgoci może nas często pozytywnie zaskoczyć. Wystarczy wysypać, podlać i przygotować się na konsumpcję!

Kiełkowanie w 5. krokach

1. Wybieramy nasiona

Wybieramy nasiona przeznaczone do kiełkowania – najzdrowsze to te z upraw ekologicznych lub własnych. Kierujemy się smakiem – sięgnijmy po te, które lubimy w pierwszej kolejności, a niekoniecznie te, które ktoś polecał lub są akurat modne. Może się okazać, że niechciane wylądują w śmietniku, nie o to nam chodzi.

2. Przygotowujemy miejsce na kiełkowanie

Czy to naczynie z wyścieloną ligniną, czy słoik, czy w końcu specjalna kiełkownica – upewniamy się, że jest czyste. Jeśli było już używane, dobrze jest przemyć je octem winnym. Upewniamy się też, że mamy miejsce o temperaturze około 20 stopni i wyżej oraz dobrze nasłonecznione.

Musi to być też lokalizacja, którą codziennie mijamy tak, żebyśmy nie zapomnieli o naszej hodowli.

3. Nastawiamy kielki

Pożądaną ilość nasion najpierw płuczemy (w celu pozbycia się ewentualnego kurzu, ziemi, zanieczyszczeń), po czym wysypujemy do pojemnika i podlewamy wodą. W kiełkownicy woda przeleje się przez nasiona do pojemnika pod spodem, pozostawiając je wilgotne. W przypadku użycia innego naczynia, upewniamy się, że są otwory w dnie lub że nadmiar wody odlejemy. Możemy nasiona też spryskać z góry. Ważne, żeby nie stały cały czas zanurzone w wodzie, bo mogą nam po prostu zgnieć.

4. Nasiona pęcznieją

Po kilku godzinach do około jednego dnia zauważymy pęcznienie nasion. To znak, że wchłonęły wodę i proces kiełkowania się rozpoczął. Kontrolujemy wilgotność, w razie potrzeby nawadniając.

4. Kontrolujemy hodowlę

Po napęcznieniu nasion, w zależności od rośliny, możemy czekać od jednego do kilkunastu dni na ich wykiełkowanie, przy czym kluczem jest utrzymanie odpowiedniej wilgotności. Codziennie sprawdzamy nasze naczynie, najlepiej rano i wieczorem, i w razie potrzeby podlewamy. Obserwujemy, jak nasza hodowla powoli się zazielenia.

5. Konsumujemy

Gotowe kielki to te od 1-2 do kilku cm wysokości, w zależności od odmiany. Konsumujemy od razu na surowo lub dodajemy do innych potraw. Smacznego!



ŚMIETANA

Ma kolor śniegu, jest gęsta i przepyszna! Dodajemy ją obficie do dań w tym numerze. Na bok diety, bo kolejne strony pełne są śmietany. Zaczynamy od podstaw, wywodzących się z kuchni polskiej i francuskiej - bitej śmietany oraz crème fraîche. A potem, to nie żarty, bierzemy się za ubijanie masła. To dziecinnie proste, sami zobaczycie! Kto spróbuje domowego masła z ulubionymi dodatkami, ten już nie będzie chciał kupować go w sklepie... Na kolejnych stronach rozgościły się placki na śmietanie, quiche z porem i mnóstwo słodkości: panna cotta, śmietanowiec, delikatny sernik, a nawet mrożony crème brûlée.





Znac
master
Sam
domo

Śmietan
mash

Tak



MASŁO

PRZEPIS I ZDJĘCIA: ŻANETA HAJNOWSKA

...cie to uczucie, kiedy smarujecie ciepły, świeżo upieczony chleb pysznym, śmietankowym
...n? Chrupiąca skórka i rozpływające się w ustach masło - nic więcej do szczęścia nie trzeba.
...odzielne pieczenie chleba już na stałe weszło nam w nawyk. Ale czy wiecie, że zrobienie
...owego masła jest banalnie proste? Jedyne, czego trzeba, to dobrej jakości tłusta śmietanka,
...mikser i kilkanaście minut wolnego czasu.

...kę ubijamy, stopniowo zwiększając obroty mikser, aż wytrąci się z niej tłuszcz, czyli właśnie
...o oraz wodnista mieszanka - maślanka. Następnie całość przecedzamy przez drobne sito,
...a grudki tłuszczu formujemy w maślaną osełkę. I już!

...kie domowe masło możemy wzbogacić w najróżniejsze smaki. Kilka naszych propozycji
...znajdziecie na kolejnych stronach. Proporcje dodatków własnych upodobań.



NATKA PIETRUSZKI/SKÓRKA CYTRYNOWA/CHILI

PIECZONY CZOSNEK/SÓL

TYMIANEK CYTRYNOWY/LAWENDA



CZARNUSZKA/GARAM MASALA





BITA ŚMIETANA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

400 g schłodzonej śmietanki 30–36%

1–2 łyżki cukru pudru

Przygotowanie:

Schłodzoną śmietankę wlewamy do miski i ubijamy mikserem na sztywno. Dodajemy cukier puder i ponownie miksujemy. Bitą śmietanę przechowujemy w lodówce.

Aby śmietanka dobrze się ubiła musi być mocno schłodzona - przez kilka godzin w lodówce. Naczynie, w którym będzie przygotowywana bita śmietana musi być czyste i suche.



KREM ANIELSKI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA SZEFFLER



Liczba porcji: 500 ml

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

500 ml śmietanki 30%

5 żółtek

120 g drobnego cukru

laska wanilii

Przygotowanie:

Żółtka ubijamy na puszystą masę z cukrem i ziarenkami wanilii. Śmietankę zagotowujemy. Połowę powoli przelewamy do utartych żółtek cały czas miksując. Śmietankę z utartymi żółtkami przelewamy do pozostałej śmietanki ciągle mieszając. Podgrzewamy masę na małym ogniu do zgęstnienia nie doprowadzając do wrzenia. Całość przelewamy do miseczki lub słoiczka i przykrywamy folią spożywczą. Kiedy masa osiągnie temperaturę pokojową, przekładamy ją do lodówki, gdzie krem możemy przechowywać do 5 dni. Krem angielski jest doskonałym dodatkiem do lodów i ciast.



MROŻONY CRÈME BRÛLÉE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŻANETA HAJNOWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 1 godzina + noc chłodzenia

Składniki:

150+150 ml śmietanki 30%
200 g cukru pudru
3-4 łyżki wody
4 żółtka
50 g cukru
½ laski wanilii
cukier brązowy do posypania

Przygotowanie:

Cukier puder przesypujemy do rondelka i skrapiamy wodą. Mieszymy i doprowadzamy do wrzenia, już nie mieszając. Czekamy, aż lekko się skarmelizuje. Ściągamy z ognia i wlewamy połowę śmietanki, dodajemy ziarna wydrążone z połowy laski wanilii. Dokładanie mieszamy, aż całość się połączy.

Żółtka ubijamy z cukrem w małym garnku na jasny, puszysty krem. Stawiamy na bardzo małym ogniu i stopniowo, cały czas ubijając, dolewamy masę karmelową. Ubijamy, aż całość zgęstnieje. Schładzamy.

Drugą połowę śmietanki ubijamy na sztywno i stopniowo, cały czas ubijając dodajemy masę karmelowo-jajeczną. Krem przelewamy do małych miseczek lub kokilek i wstawiamy na kilka godzin, a najlepiej na noc do zamrażarki. Krem nie zamarza całkowicie – po schłodzeniu ma konsystencję wnętrza krówki. Podajemy na zimno, wcześniej możemy posypać wierzch cukrem i skarmelizować go za pomocą palnika.



PANNA COTTA Z MATCHA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŻANETA HAJNOWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 15 minut + 2 godziny chłodzenia

Składniki:

500 ml śmietanki 30%

2 łyżki ksylitolu

¾ łyżeczki agar agar

2 łyżeczki herbaty matcha

Przygotowanie:

Odlewamy ok. ¼ szklanki śmietanki. Resztę wlewamy do rondelka, dodajemy ksylitol i agar agar. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez kilka minut. Matchę mieszamy dokładnie z pozostałą śmietanką i wlewamy do rondelka. Rozlewamy do małych pojemniczków. Chłodzimy przez minimum 2 godziny.



ŚMIETANOWIEC

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MARTYNA SOBKA



Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 5 godzin

Składniki:

500 g śmietanki 30–36%

200 g kwaśnej śmietany 18%

80–100 g cukru pudru

1 l gorącej wody + 85 ml do rozpuszczenia żelatyny

15 g żelatyny

½ opakowania galaretki o smaku truskawkowym

½ opakowania galaretki o smaku gruszkowym

½ opakowania galaretki o smaku cytrynowym

½ opakowania galaretki o smaku owoców leśnych

Przygotowanie:

Każdą galaretkę rozpuszczamy w ok. 250 ml gorącej wody, studzimy, przelewamy do prostokątnych pojemników. Ok. ⅓ galaretki gruszkowej wlewamy do przezroczystej miski o pojemności 1½ l. Miskę oraz pojemniki z galaretką odstawiamy do lodówki, do momentu, aż galaretki stężeją.

Stężale galaretki z pojemników kroimy w kostkę. Śmietankę ubijamy na sztywno razem cukrem pudrem. Dodajemy do niej kwaśną śmietanę. W osobnym naczyniu rozpuszczamy żelatynę w 85 g gorącej wody. Dodajemy do niej 3–4 łyżki masy śmietanowej, mieszamy trzepaczką, a następnie dodajemy do pozostałej masy śmietanowej i dokładnie mieszamy. Na końcu wrzucamy kostki galaretek.

Masę śmietanową przelewamy do miski z galaretką gruszkową, odstawiamy do lodówki na co najmniej 3 godziny do stężenia. Przed podaniem miskę ze śmietanowcem zanurzamy na ok. 2–3 sekundy w gorącej wodzie i delikatnie podważając, przekładamy go na patelnię.



OMLET NA KWAŚNEJ ŚMIETANIE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: SABINA SKALSKA



Liczba porcji: 3

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

2 jajka
4 łyżki śmietany 18%
80 g mąki tortowej
2 łyżeczki brązowego cukru
szczypta soli
olej do smażenia
do podania konfitura lub świeże owoce

Przygotowanie:

Jajka mieszamy ze śmietaną, dodajemy mąkę i resztę suchych składników. W razie potrzeby dodajemy więcej mąki. Masa powinna mieć konsystencję gęstej śmietany.

Omlety smażymy na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną oleju.



PLACKI ŚMIETANOWE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ



Liczba porcji: 12 placków o średnicy 15 cm

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

250 ml śmietany 18%

150 g mąki pszennej

4 jajka

50 g cukru

szczypta soli

olej do smażenia

200 ml dżemu porzeczkowego lub wiśniowego

Do podania:

śmietana

dżem

cukier puder

Przygotowanie:

Żółtka oddzielamy od białek i ucieramy z cukrem na puszystą masę. Mieszymy z mąką i śmietaną. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę, delikatnie łączymy z ciastem. Placki smażymy na rozgrzanej patelni posmarowanej olejem.

W naczyniu żaroodpornym układamy placki jeden na drugim, każdy smarujemy dżemem. Na wierzchu kładziemy łyżkę masła. Podgrzewamy przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Podajemy ze śmietaną i dżemem lub posypane cukrem pudrem.



QUICHE Z ŁOSOSIEM I POREM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGATA KUBICA



Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut + czas na schłodzenie ciasta

Składniki na spód:

100 g zimnego masła
200 g mąki pszennej
2 żółtka
1-2 łyżki lodowatej wody
1/3 łyżeczki soli

Składniki na nadzienie:

2 pory
2 łyżki masła
200 g wędzonego na zimno łososa
1/2 szklanki śmietanki 30%
1/2 szklanki mleka
4 jajka
60 g tartego parmezanu
sól, pieprz

Przygotowanie:

Zimne masło siekamy z mąką, dodajemy żółtka, sól i zagniatamy szybko ciasto. Jeżeli jest taka konieczność, dodajemy wodę, żeby składniki łatwiej się połączyły. Gotowe ciasto owijamy w folię i wstawiamy do lodówki na godzinę.

Po tym czasie ciasto wałkujemy, przekładamy na formę do tarty, nakłuwamy widelcem, przykrywamy papierem do pieczenia i obciążamy np. fasolą. Pieczemy z obciążeniem przez 15 minut w 190°C, następnie je zdejmujemy i dopiekamy przez kolejny kwadrans. W międzyczasie pory płuczemy pod zimną, bieżącą wodą, osuszamy i kroimy w talarki.

Na patelni rozgrzewamy masło i podsmażamy pory przez 5 minut, aby zmiękły.

Oprószamy solą i pieprzem, odstawiamy do przestygnięcia.

Jajka dokładnie roztrzepujemy, łączymy z mlekiem i śmietanką. Wsypujemy parmezan, szczyptę soli (nie za dużo, bo łosoś i ser są dość słone), świeżo mielony pieprz wg uznania i miksujemy. Do masy dodajemy podzielonego na mniejsze kawałki łososa i podsmażonego pora. Wylewamy na podpieczony spód i równomiernie rozprowadzamy składniki. Aby uniknąć rozlania masy przy przenoszeniu, lepiej zrobić to, wysuwając formę z piekarnika, bez wykładania jej na kuchenny blat.

Pieczemy 40-50 minut w 190°C, aż quiche nabierze złotobrazowego koloru i będzie ścięty na brzegach, lecz na środku jeszcze delikatnie trzęsący się. Po upieczeniu studzimy na kratce przez 20 minut, kroimy i serwujemy w towarzystwie lekkiej sałatki.



SOS Z SERA Z NIEBIESKĄ PLEŚNIĄ



Liczba porcji: 1 miseczka
Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

100 g sera z niebieską pleśnią
100 g śmietanki 30–36%
pieprz

Przygotowanie:

Ser kroimy na mniejsze kawałki i umieszczamy na patelni lub w garnku z grubszym dnem. Dodajemy śmietanę i podgrzewamy przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Przyprawiamy do smaku. Sos gęstnieje po wystudzeniu. Ciepły pasuje do makaronu, wystudzony – do słupków warzyw oraz nachosów.

SOSY ŚMI

PRZEPISY I ZDJĘCIE:

SOS KOPERK



Liczba porcji: 2 m
Czas przygotowania:

Składnik

1 łyżka ma
1 łyżeczka maki
½ szklanki bulionu w
½ szklanki śmietan
2 garści posiekaneg
sól, pieprz

Przygotowa

Na patelni lub w garnku z grub
masło. Dodajemy mąkę i pod
minutę. Dodajemy bulion i śmie
około 5 minut. Na koniec d
i przyprawiamy d
Sos koperkowy gęstnieje po wys
ugotowanych na twardo oraz



miseczki
ia: 15 minut

i:
sła
pszennej
warzywnego
ki 30-36%
go koperku
z

nie:
szym dnem roztapiamy
smażamy przez około
etankę i gotujemy przez
dodajemy koperek
o smaku.
tudzeniu. Pasuje do jajek
mięśnych klopsików.

SOS CZOSNKOWY



Liczba porcji: 1 miseczka

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

1 ząbek czosnku
3 łyżki śmietany
2 łyżki majonezu
1 łyżka ketchupu (opcjonalnie)
sól, pieprz

Przygotowanie:

Czosnek przeciskamy przez praskę, umieszczamy w miseczce. Dodajemy śmietanę, majonez, ketchup i mieszamy do połączenia się składników. Przyprawiamy do smaku. Sos pasuje pieczonego mięsa, warzyw oraz jako dodatek do pizzy.



CRÈME FRAICHE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI



Liczba porcji: 1 szklanka (250 ml)

Czas przygotowania: 3 min + 30 h oczekiwania

Składniki:

1 szklanka śmietanki kremówki 36% (250 ml)

2 łyżki maślanki (30 ml)

Przygotowanie:

Śmietankę przelewamy do wyparzonego uprzednio słoika i mieszamy z maślanką. Słoik przykrywamy pergaminem lub gazą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 24 godziny (najlepiej przy kaloryferze). Do tego czasu śmietana powinna zgęstnieć. Gotowe crème fraiche wstawiamy do lodówki celem schłodzenia.

Tak możemy je przechowywać do 1 tygodnia.



TARTE FLAMBÉE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 12–16 porcji

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut + 2 godziny oczekiwania

Składniki na ciasto:

300 g mąki pszennej
½ łyżeczki soli
25 g świeżych drożdży
150 ml letniej wody
1 łyżeczka cukru
1 łyżka oliwy

Dodatki:

250 ml crème fraîche
200 g wędzonego surowego boczku
1 duża cebula

Przygotowanie:

Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie wraz z cukrem i 2 łyżkami mąki. Odstawiamy na 10 minut. Mąkę mieszamy z solą, następnie wlewamy gotowy zaczyn oraz oliwę. Zagniatamy ciasto. Powinno być miękkie i elastyczne (jak na pizzę). Z zagniecionego ciasta formujemy kulę, polewamy ją oliwą i wstawiamy do miski, którą następnie przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 1½ h. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 12–16 porcji, które bardzo cienko rozwałkowujemy na blacie posypanym mąką. Ciasto powinno mieć grubość kartki papieru. Nagrzewamy piekarnik na najwyższą temperaturę. Tartę flambée możemy również upiec na kamieniu do pizzy.

Boczek kroimy w kostkę, a cebulę w piórka. Każdy placek smarujemy 1 łyżką crème fraîche i posypujemy cebulą oraz boczkiem. Kolejno wstawiamy na rozgrzaną blachę piekarnika i pieczemy 5–7 minut, aż wierzch się przypiecze i zaczną pojawiać się bąble powietrza. Tartę flambée podajemy na ciepło z zimnym piwem.



Od wieków produkt ten gości na naszych stołach głównie jako dodatek do zup, sałatek, sosów czy wypieków. Wielu z nas nie wyobraża sobie porcji pierogów czy miseczki truskawek bez tego kwaśnawego akcentu. W wersji słodkiej natomiast, króluje jako puszyste dopełnienie deserów. Mowa oczywiście o...śmietanie.



O ŚMIETANIE SŁÓW KILKA...

TEKST: KATARZYNA STOCHMIAŁEK ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Produkcja

W jaki sposób powstaje śmietana? Otóż, wszystko zaczyna się od śmietanki, którą w produkcji przemysłowej, otrzymuje się w procesie odwirowywania surowego mleka. Śmietanka ta zostaje ukwaszona w sposób naturalny bądź poprzez dodanie do niej czystych kultur bakterii kwasu mlekowego. Zabieg ten prowadzi do zagęszczenia produktu. Następnie, przez kilkanaście sekund, pasteryzuje się ją w temperaturze 85 stopni Celsjusza i poddaje procesowi homogenizacji, sterylizacji i UHT. Powstała w taki sposób śmietana staje się podstawowym surowcem przy wytwarzaniu innych produktów mlecznych. Natomiast w warunkach domowych, wspomnianą śmietankę można pozyskać z powierzchni mleka po około 8-10 godzinach od dojenia.

Rodzaje i zastosowanie

Ogólnie produkt ten możemy podzielić na dwa rodzaje – śmietanę ukwaszoną oraz słodką. Powszechnie jednak rozróżnia się ją ze względu na zawartość tłuszczu. I tak oto, do wyboru mamy śmietanę 12%, która świetnie nadaje się jako dodatek do zup oraz sosów, śmietanę 18% w wersji zwykłej, ukwaszonej bądź sterylizowanej, która idealnie będzie komponować się z sałatkami, ciastami, deserami czy koktajlami. Przy wspomnianych sałatkach czy dressingach możemy sięgnąć również po śmietanę o zawartości wynoszącej 22% tłuszczu. Natomiast z takiej, która zawiera od 24 do 36% produkuje się masło. Śmietanę o wysokiej zawartości tłuszczu możemy zastosować do ciast i kremów bądź przygotować ją w postaci dobrze wszystkim znanej i lubianej tzw. bitej śmietany. Dla tych z Was, którzy są uczuleni na krowie mleko bądź preferują kuchnię wegańską, odpowiednia będzie np. śmietana sojowa powstała na bazie tłuszczów roślinnych i soi.

Właściwości

Tłuszcz zwierzęcy zawarty w śmietanie, wykorzystywany jest jako źródło energii dla mięśni, serca, wątroby czy układu nerwowego. Zawiera ona rów-

nież wartościowe dla naszego organizmu białko. Dodatkowo, bogata jest w witaminę A, która odpowiada za nasz wzrok, wzrost kości oraz zębów, a także odpowiedzialna za funkcjonowanie tkanki nabłonkowej. Na liście witamin zawierających się w tym produkcie, znajdują się jeszcze kolejno D, E, K, B oraz PP. Witaminy te poprawiają krzepnięcie krwi, wspomagają czynność tarczycy oraz wpływają korzystnie na prawidłowy stan naszej skóry, włosów i paznokci.

Do innych, wartościowych komponentów śmietany zaliczyć można również składniki mineralne, takie jak wapń i fosfor, które odpowiadają za zdrowe i mocne kości. Przy tych wszystkich dobrociach, nie należy jednak zapominać, że jest to produkt, który zawiera sporą ilość cholesterolu, tak więc zachowajmy umiar w ilości dodawanej do potraw śmietany.

Co ciekawe, śmietana świetnie sprawdza się również jako kosmetyk. Wspomniana wcześniej wysoka zawartość tłuszczu w tym produkcie, idealnie sprawdzi się w leczeniu dolegliwości dla osób o suchej cerze. Nie tylko zregeneruje i nawilży, ale też ukoji wszelkie podrażnienia i zaczerwienia, będzie zapobiegać łuszczeniu skóry, a także zwiększy odporność na działanie szkodliwych dla naszej cery jesiennych wiatrów czy mrozu. Latem natomiast ukoji wysuszoną przez słoneczne promienie skórę. Dlatego też warto sięgać po ten produkt np. w przygotowaniu różnego rodzaju maseczek czy mikstur, które można stosować w kąpieli. Na zdrowie!

Ciekawostki

Uwielbiana przez większość z nas bita śmietana, prawdopodobnie po raz pierwszy powstała w trakcie balu na dworze Ludwika XIV w 1671 roku. Autorem przysmaku był słynący z organizowania wystawnych uczt Francois Vatel.

W Hiszpanii śmietana nazywana jest „nata” i ma niezwykle ciekłą konstystencję.

KUCHNIA DOLNOŚLĄSKA

O KRYSI

OPRACOWAŁA: LAURA CHOŁODECKA,

ZDJĘCIA POCHODZĄ Z RODZINNEGO ARCHIWUM RENATY

Niniejsza opowieść będzie o Krystynie Piwko, mamie mojej koleżanki Renaty. Renia w ramach projektu ESK Wrocław 2016 nagrała wiele rozmów o wspomnieniach, dawnej kuchni oraz rodzinnych, unikatowych smakach. Wszystko to na Flow – Marmolada oraz Piknik Artystyczny Marmolada, który można było odwiedzić w czerwcu 2016 we wrocławskim Ogrodzie Botanicznym.



Rodzina Krysi przybyła na Dolny Śląsk po wojnie w 1946 roku z Marianki, wsi w obwodzie tarnopolskim, położonej w przedwojennej gminie Nastasów. Obecnie tereny te należą do Ukrainy. Rodzice wraz ze starszym o piętnaście lat bratem naszej bohaterki zamieszkali w Nadolicach Małych pod Wrocławiem. W tej samej miejscowości osiedliło się wielu członków rodziny, między innymi jej dziadkowie oraz rodzeństwo rodziców wraz z rodzinami. To było bardzo charakterystyczne, że przesiedleńcy jadąc jednym wielkim składem osiedlali się zajmując domy blisko siebie.

Krysia urodziła się w 1948 roku już na Ziemiach Odzyskanych. Z najmłodszych lat pamięta babcię, która opowiadała jej bajki oraz śmierć młodszej o ponad trzy lata siostry, która mając roczek zmarła nagle na zapalenie płuc. Były to czasy, kiedy o lekarza było trudno a dostęp do leków był bardzo ograniczony. Z rodziną, tą bliską, ale też i dalszą, łączyły ich bardzo mocne więzi. Spędzali ze sobą bardzo dużo czasu.

Pamięta jak pomimo braku samochodu, jeździli z małymi dziećmi do mieszkającej pod Ziębicami cioci. Najpierw pociągiem, potem autobusem, następnie siedem kilometrów pieszo. Z tęsknotą wspomina czasy, kiedy rodzina była najważniejsza, a na rodzinne spotkania zawsze był czas. Teraz telewizja i komputery powodują, że zamykamy się w czterech własnych ścianach. Krysia z rzewnością wspomina pierwszy telewizor w Nadolicach u jednego z sąsiadów. Wieczorem na bajkę schodziła się dwudziestka dzieci. Jeden z gospodarzy miał też patefon, na którym wieczorami puszczał muzykę przez okno i cała miejscowość mogła słuchać piosenek.

Inaczej też obchodzono wówczas święta. Nie było mowy, aby w tym szczególnym czasie nie spotkała się cała rodzina. Wspólnie przygotowywano potrawy, a potem świętowano i kolędowano. Pamięta jak całą rodziną szli na pasterkę.



Krysia była mocno „wypadkowym” dzieckiem. Któregoś dnia wpadła do niezabezpieczonego zbiornika z gnojówką, który przykryty był tylko cienką warstwą słomy. Dzisiaj żartując mówi, że problemem był okropny zapach, którego ciężko było się pozbyć nawet po długiej kąpieli.

Jednak historią rodzinną jest opowieść o pociągu... Kiedy miała pięć lat wraz z koleżanką bawiła się blisko domu. Wymyśliły zabawę, która polegała na tym, że chodziły przykryte kocykami. Ktoś pracujący w polu zauważył, że dwie małe dziewczynki są na torach, po których zbliżał się pociąg. Rozległ się krzyk, po czym dziadek koleżanki dobiegł i zdążył ją ściągnąć. Krysia jednak została na torach i upadła pomiędzy szyny, przykryta kocym. Przejedźdżał właśnie olbrzymi skład przewożący wojsko. Kiedy się zatrzymał okazało się,

że mała Krysia leżała spokojnie pod kocym nie zdając sobie sprawy z powagi sytuacji. Nic jej się nie stało, bo jedynie skaleczyła się delikatnie w nogę z powodu otarcia o kamienie.

Kiedy miała 10, może 11 lat, zajmowała się swoją trzymiesięczną bratanicą. Bratowa poszła do pracy w ogrodzie, a Krysia z wózkiem wybrała się na spacer. To był czas po bardzo dużych ulewach i w okolicy zrobił się staw, na którym dzieci urządziły pływani na wannach. Jak u każdego dziesięciolatka, wygrała chęć zabawy i Krysia dołączyła do kolegów. Niestety zawiął mocny wiatr i wózek z malutką bratanicą pofrunął również na wodę. Na szczęście brat Krysi, tato maluszka, w porę zauważył co się dzieje i wyciągnął wózek ze „stawu”.

Wśród wspomnień kulinarnych Krysi, przodują przepyszne dania przygotowywane przez mamę – placki ziemniaczane z prawdziwych ziemniaków, prawdziwy barszcz ukraiński, pierogi. Pomimo, że posiada wiele przepisów, dziś nie udaje się jej już powtórzyć tego smaku. Własne owoce z sadu i pyszne przetwory – powidła, dżemy, takich już nie ma... Pamięta też smak domowego chleba oraz dżemu z truskawek.

W Nadolicach działało Koło Gospodyń Wiejskich. Na spotkaniach kobiety uczyły się gotować, poznawały nowe przepisy, które urozmaicały tradycyjne, rodzinne gotowanie. Chodziła tam mama Krysi oraz jej bratowa. Kursantki prowadziły zeszyty, w których zapisywały to, czego nauczyły się na zajęciach. Krysia już od dziecka starała się spisywać przepisy i lubiła pomagać w kuchni. Jako kilkunastoletnie dziecko zaczęła gotować samodzielnie potrawy. Jej gotowanie polegało na połączeniu tradycyjnej kuchni babci i mamy wywodzącej się z Tarnopola oraz tego, co mama nauczyła się tutaj, na Dolnym Śląsku.

Nasza bohaterka poleca dwa ulubione przepisy – na barszcz, który prezentujemy na łamach naszego magazynu oraz na faworki. Aby przygotować najlepsze faworki wystarczy „przygotować szklankę jasnego piwa oraz szklankę żółtek od prawdziwych kur. Do tego dodajemy tyle mąki, aby zagniotło się ciasto, tak „na oko”. Ciasto cienko wałkujemy, wycinamy i smażymy na rozgrzanym smalcu”.



BIAŁY BARSZCZ NA ZAKWASIE Z KISZONEJ KAPUSTY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA

Rodzina naszej bohaterki zawsze kisiła swoją kapustę w kamiennych naczyniach. Po ukiszeniu odciskano nadmiar kwasu, którego nie wylewano tylko zagotowywano w słoikach. W piwnicy zawsze był zapas słoików z kwasem kapuścianym. Wykorzystywano go nie tylko do barszczu, ale również na... robaki. Dziadkowie mówili, że taki kwas najlepiej wygoni wszystkie pasożyty z brzucha.

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

1 pęczek włoszczyzny
1½ l wody
½ kg domowej białej kielbasy
korzeń chrzanu
czosnek
majeranek
1 łyżka mąki
3-4 łyżki kwaśnej śmietany
sól, pieprz
4 jajka ugotowane na twardo do podania

Przygotowanie:

Gotujemy wywar warzywny. Dodajemy białą kielbasę pokrojoną na 10-15 centymetrowe kawałki. Doprawiamy solą i pieprzem i gotujemy jeszcze około 10 minut. Do smaku dodajemy starty chrzan, czosnek oraz majeranek.

Na koniec dodajemy stopniowo kwas z kapusty, według uznania.

Przed podaniem zagęszczamy mąką i zabelamy śmietaną.

Zupę podajemy z pokrojonymi w ćwiartki jajkami.

CIASTO ORZECHOWE Z MALINAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: SABINA SKALSKA

Na podstawie przepisu „Borzygnowskie ciasto orzechowe z malinami” z książki
„Smaki i smaczki kuchni Śląskiej”

Liczba porcji: tortownica o średnicy 22 cm

Czas przygotowania: 30 minut + 30 minut pieczenia

Składniki na ciasto:

4 średnie jajka
100 g cukru
60 g mąki tortowej
80 g tartych orzechów włoskich
60 ml oleju rzepakowego
½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę:

250 g sera białego śmietankowego
85 g cukru pudru
250 ml śmietanki 30%
1 malinowa galaretka
200 g malin

Do podania:

tarta gorzka czekolada

Przygotowanie:

Galaretkę rozpuszczamy w 250 ml wrzątku i odstawiamy do przestygnięcia. Oddzielamy białka od żółtek. Białka ubijamy na sztywną pianę, pod koniec dodając cukier. Następnie dokładamy po 1 żółtku oraz mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, ubijając na bardzo małych obrotach. Na koniec dodajemy olej i orzechy włoskie delikatnie wszystko mieszając. Ciasto pieczemy w temperaturze 180°C przez 30 minut lub do suchego patyczka.

Ser na masę mieszamy dokładnie z cukrem pudrem. Śmietankę ubijamy i ¾ dodajemy do sera. Masę łączymy z tężejącą galaretką i malinami.

Wystudzone ciasto przekrajamy na 2 części i przekładamy masą. Wierzch smarujemy resztką ubitej śmietany i posypujemy tartą gorzką czekoladą.
Schładzamy kilka godzin w lodówce.



KRUCHE CIASTKA BEZGLUTENOWE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Na podstawie przepisu na „Krucze ciastka kukurydziane” zespołu folklorystycznego Górali Czadeckich „Strzegomianki” ze Strzegomian, gm. Sobótka („Kuchnia Dolnego Śląska”, Barbara Jakimowicz-Klein, 2014, Wrocław-Radków)

Liczba porcji: 30 sztuk

Czas przygotowania: 15 minut + 25 minut pieczenia

Składniki:

150 g mąki ziemniaczanej
150 g mąki kukurydzianej
70 g miękkiego masła
70 g cukru
2 jajka
½ łyżeczki sody oczyszczonej
½ łyżeczki soku z cytryny

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieszczamy w misce i zagniatamy jednolite ciasto. Jeżeli jest zbyt suche, to można stopniowo dodać odrobinę wody (do 3 łyżek) - ciasto powinno mieć konsystencję plasteliny. Z ciasta formujemy kulki wielkości orzechów włoskich, układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i rozplaszczamy dłonią. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25 minut. Studzimy na kratce. Przed podaniem można posypać waniliowym cukrem pudrem.



WIOSENNY DETOKS





ZIELONE SMOOTHIE BOWL

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MARTYNA SOBKA



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

1 jabłko
20 g jarmużu
50 g ogórka zielonego
15 g świeżego imbiru
1 limonka lub cytryna
2-3 łyżki miodu
woda przegotowana (opcjonalnie)

Do dekoracji:

borówki
chipsy z banana
wiórki kokosowe
½ jabłka, pokrojonego w cienkie plastry

Przygotowanie:

Obieramy jabłko, ogórka i imbir, kroimy w kawałki. Z jabłka usuwamy gniazda nasienne, a z jarmużu odrywamy zgrubiałe łodygi. Wyciskamy sok z limonki.

Wszystkie składniki smoothie bowl umieszczamy w kielichu blendera, miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby uzupełniamy niewielką ilością przegotowanej wody.

Dekorujemy świeżymi borówkami, chipsami banana, plasterkami jabłka i wiórkami kokosowymi. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.



PUDDING CHIA Z BORÓWKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: OLGA PŁAZA



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 10 minut + 30 minut chłodzenia

Składniki:

4-5 łyżek nasion chia
250 ml gęstego mleka kokosowego
100 ml ciepłej wody
1 łyżeczka cukru kokosowego
200 g borówek amerykańskich
2 łyżeczki surowych ziaren kakao

Przygotowanie:

Nasiona zalewamy ciepłą wodą i dokładnie mieszamy. Odstawiamy na pięć minut. Dodajemy do mieszanki cukier kokosowy i mleko, miksujemy przez minutę (możemy też umieścić pudding w słoiku, zakręcić go i mocno potrząsać przez kilkadziesiąt sekund). Pudding przekładamy do szerokich szklanek lub miseczek i wstawiamy do lodówki na 30 minut. Po tym czasie wyciągamy, na wierzchu układamy borówki, posypujemy całość ziarnami kakao.



ZUPA WARZYWNA Z KASZĄ JAGLANĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: SABINA SKALSKA



Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

3 marchewki
1 pietruszka
½ średniego selera
¼ małej białej kapusty
4 ziemniaki
1 pęczek koperku
5 łyżek kaszy jaglanej
2 l wody
1 łyżeczka kurkumy
4 liście laurowe
4 kuli ziela angielskiego
chilli mielone
pieprz ziarnisty
sól
jogurt naturalny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Marchewki, seler i pietruszkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Kapustę szatkujemy, ziemniaki kroimy w małą kostkę. Zagotowujemy wodę razem z przyprawami, dorzucamy warzywa. Gotujemy wszystko na małym ogniu przez 15 minut. Dodajemy opłukaną w zimnej wodzie kaszę jaglaną i gotujemy następne 10 minut. Wyłączamy gaz i wrzucamy posiekany koperek. Zupę można zabielić jogurtem naturalnym bezpośrednio przed podaniem.



SOKI I KOKTAJLE DETOKSOWE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA SZEFFLER



Liczba porcji: 4 koktajle po 300 ml

Czas przygotowania: 15 minut

GREJPFRUTOWO-SZPINAKOWY

Składniki:

2 czerwone grejpfruty
1 banan
½ szklanki świeżego szpinaku

Przygotowanie:

Grejpfruta przecinamy na pół i wyciskamy z niego sok. Do misy blendera dodajemy pozostałe składniki i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

OGÓRKOWO-JABŁKOWY

Składniki:

100 g selera naciowego
1 ogórek
1 jabłko
2 garści jarmużu
(zielony lub fioletowy)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy kolejno do wolnoobrotowej wyciskarki do soków.

BANANOWO-POMARAŃCZOWY

Składniki:

2 banany
2 pomarańcze
pęczek naci pietruszki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieszczamy w misie blendera i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

BANAN I KIWI

Składniki:

1 banan
3 kiwi
1 płaska łyżeczka herbaty matcha

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieszczamy w misie miksera i blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.





W KAŻDEJ WĘDLINIE JEST MOJE SERCE

TEKST: MARTYNA SOBKA ZDJĘCIA: MONIKA PAZDEJ, MARTYNA SOBKA

Golędzinów to mała miejscowość nieopodal Obornik Śląskich, jeszcze do niedawna kojarzona wyłącznie z jarzębiną. Jako wioska tematyczna zasłynęła z przetworów, nalewek, rękodzieła oraz biżuterii na bazie jej owoców. Teraz to również miejsce, gdzie można zaopatrzyć się w doskonałe mięsne wyroby.



POD BUKAMI
wzrost
wzrost naturalny
Pier. Ciepłowski

kielbasa
GOŁĘDZINOWSKA
SUCHA

Uchonorowana przez Stowarzyszenie
„Polska Akademia Smaku”
tytułem

NAJLEPSZY SMAK POLNEGO ŚLĄSKA – 2019



Wszystko dzięki panu Piotrowi Czajkowskiemu, który zajął się produkcją naturalnych wędlin wyrabianych z najwyższej jakości mięsa wieprzowego bez użycia konserwantów oraz środków chemicznych. Jego zakład istnieje od 1990 roku. Wszystko rozpoczęło się od receptury przekazanej przez teścia blisko dwadzieścia pięć lat temu. Ciężka praca, nieustanny rozwój, opracowywanie własnych kompozycji oraz unikalnych receptur sprawiły, iż Pan Piotr od 2014 roku prowadzi w Gołędzinowie również sklep „Wyrób wędlin naturalnych”, gdzie dostępnych jest aż 18 naturalnych produktów m.in. kiełbasy suche lub parzone, szynki, balerony, polędwice, boczki oraz kaszanki i salcesony.

Pan Piotr ukończył Akademię Rolniczą we Wrocławiu z tytułem zootechnika. To właśnie tam zrodziła się w nim pasja tworzenia wędlin, znacznie różniących się od tych ogólnodostępnych w sklepach i marketach. Wędliny z Gołędzinowa produkowane są technologią tradycyjną, bez dodatku barwników, aromatów, azotanów itp. Zawartość wody w 100 kg mięsa, to zaledwie 5%, a jedynym składnikiem konserwującym jest sól peklowa. Bazą wędlin i kiełbas jest mięso z polskich świń (schab, szynka, karkówka itp.), pochodzące od jednego, sprawdzonego dostawcy z Wiel-

kopolski. Wędzenie odbywa się w klasycznej wędzarni z użyciem drzewa dębowego, bukowego oraz olchowego.

W zakładzie pana Piotra nie ma miejsca na pośpiech, bowiem wędzenie to proces czasochłonny i wymagający uwagi. Wędzenie szynki lub polędwicy wieprzowej trwa ok. 4 godzin, kielbasy wiejskiej pieczonej ok. 5 godzin, z kolei najstynniejsza kielbasa gołędzinowska sucha potrzebuje aż 1 tygodnia. Wcześniej wszystkie mięsa są odpowiednio przygotowywane. Najpierw leżakują na tarte solą w chłodni przez ok. 3 doby, następnie dodawane są do nich przyprawy. Pan Piotr osobiście uciera zioła w moździerz oraz mieli pieprz, tworząc własne kompozycje przypraw. Każda wędlina bądź kielbasa posiada swój własny, oryginalny smak i aromat, który jest odtwarzany w następnym cyklu produkcyjnym. Jak przyznaje sam właściciel: - „Produkcja, to tylko część procesu, równie istotne jest w jakiej formie produkt trafia do klienta”. Z tego względu Pan Piotr pakuje swoje wyroby w ekologiczne torby papierowe. Kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na wyjątkowość wędlin produkowanych w Gołędzinowie jest ich długi termin przydatności, bowiem nie psują się, a wysychają (niektóre z wędlin można przechowywać nawet do roku czasu).

Nikogo zatem nie dziwi fakt, że wyroby pana Czajkowskiego zyskały wielu sympatyków. Sprzedawane są one przede wszystkim w sklepiku w Gołędzinowie. Od niedawna można je także zakupić za pośrednictwem strony internetowej swiezenatalerze.pl, gdzie dostępne są lokalne i zdrowe produkty z Wrocławia i okolic. Gołędzinów odwiedzają okoliczni mieszkańcy Dolnego Śląska, jak również Poznania, Zielonej Góry, a nawet Szczecina. Klienci najbardziej chwalą sobie salceson, lecz zdecydowanie największą popularnością w województwie cieszy się kielbasa gołędzinowska sucha, która w 2015 roku zdobyła I miejsce w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów” w kategorii konkursowej: produkty i przetwory mięsne. Rok później I miejsce w tym samym konkursie zdobyły z kolei kabanosy, natomiast kielbasa gołędzinowska sucha została ogłoszona „Najlepszym Smakiem Dolnego Śląska” podczas konkursu kulinarnego w ramach Festiwalu Europa na Widelcu 2015 i 2016.

Pomimo tak wielu sukcesów, warto podkreślić, iż Pan Piotr jest bardzo skromną osobą. Nie zależy mu na sztucznym rozgłosie, ani hurtowej sprzedaży tuż obok komercyjnych wyrobów niższej jakości. Najważniejszy jest klient, dlatego produkcja w Gołędzinowie skierowana jest do osób, które cenią swoje zdrowie, zdrowie rodziny oraz jakość spożywanych produktów.



SAŁATKA Z KIEŁBASA

PRZEPIS: DOMINIK SIERADZ ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

2 jajka
200 g suchej kiełbasy
1 mała czerwona cebula
30 g pora
5 g kiełków rzodkiewki
100 g groszku konserwowego
1 łyżka majonezu
1 łyżka śmietany
1 łyżka jogurtu
sól, pieprz

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo. Kiełbasę i cebulę kroimy w drobną kostkę, a pora w paski. Dosypujemy groszek, dodajemy pokrojone w kostkę jajka i kiełki. Całość łączymy z majonezem, śmietaną, jogurtem oraz solą i pieprzem i dokładnie mieszamy. Schładzamy. Podajemy z ciemnym pieczywem.



WRAPY Z SUCHĄ KIEŁBASA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

2 tortille
10 plasterków suchej kiełbasy gołędzinowskiej
3 jajka
30 g sera żółtego
2 łyżki majonezu
4 liście sałaty
słodka papryka
sól, pieprz

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo, kroimy w drobną kostkę lub rozgniatamy widelcem. Dodajemy starty ser i majonez, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Tortille smarujemy pastą jajeczną, oprószamy słodką papryką. Układamy plastry kiełbasy oraz liście sałaty. Zwijamy w rulony, zawijamy folią i odkładamy na 15 minut do lodówki. Podajemy z surówką lub ulubionym zimnym sosem.





KRASNOLÓD - NAJBARDZIEJ WROCŁAWSKIE ZE WSZYSTKICH LODÓW

WYWIAD PRZEPROWADZIŁA: JOANNA ANISZCZYK

ZDJĘCIA: RAFAŁ KOMOROWSKI





Czasami chęć przeprowadzenia zmian w życiu może doprowadzić do stworzenia jednej z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych marek branży lodziarskiej, nie tylko we Wrocławiu. Jeśli do tego podejmuje się wraz z szefami kuchni kreowania nowych smaków, które codziennie trafiają na stoły wielu restauracji, to można powiedzieć, że zna się podniebienie całego miasta. I to podwójnie, bo bohaterów tego wywiadu jest dwóch. O cukrze z grzybów, niezłomnej Pani Grażynce i Tomku Szypule, bez którego nie byłoby Krasnoloda opowiedzą Bartek Deryło i Bartek Rychlik.

Joanna Aniszczyk: Dlaczego robicie lody?

Bartek Deryło: Może to zabrzmieć banalnie, ale chcieliśmy coś w życiu zmienić.

J. A.: To ja od razu zapytam, co robiliście wcześniej?

B. Rychlik: Ja generalnie zajmowałem się przy-gotowywaniem przetargów na sprzęt medyczny do szpitali, a tak naprawdę zawsze

chciałem robić coś innego, być „na swoim”. Okazało się, że kolega Bartek też.

B. D.: Z wykształcenia jestem logistyką i przez wiele lat pracowałem w zawodzie. Zajmowałem się różnymi rzeczami związanymi z transportem i magazynowaniem. W pewnym momencie doszliśmy z Bartkiem do takiego etapu, że pomyśleliśmy o tym, by ogarnąć coś razem. W Bartka rodzinie jest mistrz lodziarstwa, który przeszło 20 lat prowadził własny interes i stwierdziliśmy, że to wykorzystamy. To właśnie on nas namówił na te zmiany.

J. A. : Chłopaki, możemy zdradzić kto to?

B. R.: Tak, to Tomek Szypuła. Mając jego doświadczenie w prowadzeniu własnej lodziarni oraz wiedzę technologiczną zbudowaliśmy Krasnoloda.

B. D.: Nie ukrywamy, że jesteśmy pasjonatami jedzenia i gotowania, znamy też wrocławską gastronomię, ale gdyby nie Tomek, nie roz-

mawialibyśmy teraz w naszym lokalu i na pewno nie byłoby takich lodów. To wszystko zaczęło się i trwa dzięki jego pomocy.

J. A.: Czy mając świadomość, że we Wrocławiu mamy lodziarnie praktycznie na każdym rogu, nie baliście się założyć własnej?

B. R.: Troszkę tak.

B.D.: Dlatego nie chcieliśmy wchodzić w rynek sprzedaży detalicznej i bić się ze wszystkimi lodziarzami, tylko zrobiliśmy to od drugiej strony. Zaczęliśmy dostarczać nasze lody do restauracji, czego nie robią inni. W tamtym czasie myśleliśmy nawet, żeby nazwać nasz biznes „Lody od kuchni”.

J. A.: A jak wygląda praca z gastronomią?

B. D.: Część restauracji z którymi współpracujemy ma bardzo wymagających szefów kuchni, którzy potrzebują konkretnych lodów do swojej karty. Chcą też dokładnie wiedzieć z czego są one zrobione, a niektóre restauracje

posiadają też własnych technologów. My damy im bardzo dobry produkt, skomponowany pod menu.

J. A.: Czy były po drodze jakieś przygody z tym związane?

B. D.: W jednej z restauracji pracuje Pani Grażynka, która przez 20 lat zdobyła swoje doświadczenie w pewnej znanej polskiej firmie produkującej mrożonki i soki. I tej Pani Grażynce nie są straszne żadne składniki lodziarskie, więc gdy na początku przywiozłem próbki lodów, to na dzień dobry zrugła mnie za to, że nie do końca potrafiłem się wytłumaczyć z terminu przydatności towaru.

B. R.: Na początku nie wiedzieliśmy jak się tymi opisami zająć, to były proste etykiety, a my skupiliśmy się na dostarczeniu towaru.

B.D.: To było zderzenie. Na drugi raz przywiozłem jej razem z lodami cały wykaz składników i wtedy złożyła swoje pierwsze zamówienie.





J. A.: To może i dobrze, że trafiliście na Panią Grażynkę i zwróciliście uwagę na takie szczegóły, bo większość klientów chce znać skład danego produktu. Ja również. Więc z czego robicie lody?

B. D.: Nie stosujemy określenia „lody naturalne” i nie dlatego, że takie nie są, ale ten zwrot często był przez innych nadużywany i po prostu się wytarł. Tyle razy było to już mielone, odgrzewane i stosowane w miejscach, które wcale naturalnych składników nie stosują, że straciło na znaczeniu.

B. R.: Dotyczy to nie tylko lodów.

B. D.: Dokładnie. Stosujemy naturalne składniki, lody robimy sami i mocno rzeźbimy w tym wszystkim. To jest dla nas bardzo ważne, dlatego wolimy określenie „lody rzemieślnicze”.

J. A.: Ja chciałabym się jeszcze przyjrzeć składowi waszych produktów.

B. R.: Nasze sorbety robimy zawsze ze świeżych owoców i nie stosujemy mrożonek. Wykorzystujemy owoce sezonowe. Wyjątkiem jest mango, które sprowadzamy w postaci 100%, wysokiej jakości pulpy owocowej z Indii, której używamy cały przez rok. Sięgając po tego typu produkty, pilnujemy, aby nie było w nich żadnych konserwantów, nie dodajemy sztucznych barwników czy aromatów.

J. A.: Miejsce, w którym znajduje się Krasnolód nie jest zbyt duże, czy będzie to lodziarnia, czy planujecie coś jeszcze?

B. D.: Tak naprawdę jest nam ciężko powiedzieć, w którą stronę pójdziemy, bo odkąd założyliśmy działalność staramy się odpowiedzieć na potrzeby rynku. Na początku byliśmy nastawieni na sprzedaż tylko do restauracji i nawet ten lokal, w którym teraz siedzimy był wynajęty wyłącznie na potrzeby produkcji lodów dla gastronomii. Natomiast po pewnym czasie, ludzie zaczęli do nas

dzwonić, pisać, a nawet zostawiać w restauracjach, z którymi współpracujemy wiadomości dla nas z zapytaniem, gdzie można przyjść i zjeść nasze lody tak po prostu, jako klient detaliczny. Zaczęliśmy się wtedy pojawiać na różnych festiwalach foodtruckowych, na imprezach plenerowych i to był taki kolejny krok, przez który zainteresowanie Krasnolódem jeszcze bardziej wzrosło. Działaliśmy bez żadnego fanpage, bez sponsorowanych postów, artykułów itd. Zainteresowanie rośnie, więc uruchomiliśmy krasnolódowego facebooka, staliśmy się bardziej otwartą dla klienta marką. Wynajęliśmy ten lokal, postawiliśmy przed nim na szybko wózek z lodami i sprzedawaliśmy je latem na zewnątrz, produkując też jednocześnie dla gastronomii. I to była kolejna odpowiedź na potrzeby ludzi.

J. A.: Pamiętam te kolejki, ale na tak dużą popularność Krasnolóda chyba nie byliście przygotowani?

B. D.: Nie wiedzieliśmy skąd się one biorą. Ludzie zaczęli się ustawiać w rzędku i informacja szła dalej.

B. R.: Nie byliśmy przygotowani na to i troszkę nie mogliśmy sobie poradzić. Wystawiliśmy lodziarkę, żeby przy okazji sprzedać kilka gałek lodów, a tu się okazało, że to był strzał w dziesiątkę.

B. D.: Mieliśmy przychodzić na 10 i mieć otwarte 12–20. Jednak już od 11 ludzie pukali w okno, żeby wydać im lody, więc zaczynaliśmy szybciej, a kończyliśmy sprzedawać o 22. Ale to nie był koniec pracy, bo od 22 zaczynaliśmy produkcję na następny dzień. Kończyliśmy o 4 rano, a o 9 następnego dnia wstawaliśmy do pracy. I tak 7 dni w tygodniu. Bartek produkował lody przez cały dzień, a ja sprzedawałem.

J. A.: Zdarzył się kryzys?



B. D.: To był 29 dzień pracy i fizycznie nie daliśmy już rady. Pochorowaliśmy się.

J. A.: Wróćmy do tego, co będzie w Krasnolódzie?

B. D.: Na pewno będą lody, które będzie można zjeść w pogodę i niepogodę, na pewno będzie też kawa i herbata. Będą to produkty nasze i od lokalnych dostawców, bo chcemy mieć do czynienia z ludźmi, którzy tworzą wrocławską gastronomię, kochają to miasto i chcą promować naszą kulturę lokalną.

J. A.: A skąd wzięła się taka nazwa?

B. R.: Sami ją wymyśliliśmy. Zawsze lubiliśmy grę słów i chcieliśmy połączyć to też z Wrocławiem. Stwierdziliśmy, że symbolem miasta są krasnale, więc powstał Krasnolód.

J. A.: Wasze standardowe smaki to?

B. R.: To, co zawsze można u nas dostać, to czekolada belgijska i mango, a oprócz tego szycimy się tym, że potrafimy troszkę zamieszać smakami, co po części wynika ze współpracy z restauracjami i zajawkowiczami na punkcie gotowania.

B. D.: Takim przykładem jest współpraca z Michałem Czekajło z Browaru Stu Mostów z którym robimy lody oparte na ich produktach. Nie dość, że robimy sorbet piwny, to jeszcze Michał podaje go na toście francuskim smażonym w jajku i polewa to karmelem. Odważnym Szefem Kuchni jest też Maks Krupa z Warsztatu, który brał od nas lody o smaku buraka, maliny i rozmarynu, a także ananasa i selera naciowego.

J. A.: Czy lody włoskie są najlepsze?

B. R.: To jest mit. Na przykład mój szwagier

powtarza, że przemysł lodziarski w Polsce idzie w dużo lepszą stronę i jest bardziej rozwinięty niż we Włoszech. U nas potrafią wymyślić lody o smaku paprykarza szczecińskiego lub lody śledziowe. Włosi nie potrafią zrobić takich smaków jak tutaj. Często włoskie lody są po prostu przesłodzone i szybko się rozpuszczają. Oczywiście są także wybitni włoscy lodziarze i lody rzemieślnicze.

B. D.: Można to też inaczej potraktować. Włosi mają innego klienta, przede wszystkim turystę nastawionego podświadomie na to, że są to najlepsze lody na świecie, a w Polsce mamy zajawkowiczów, którzy chcą poznać nowy smak i doceniają konsystencję lodów.

J. A.: Znów będę jak Pani Grażynka i spytam, czy macie lody bez cukru?

B. R.: Zastanawialiśmy się nad tym i wychodziło na to, że zawsze trzeba ten cukier czymś zastąpić, na przykład słodzikiem lub ksylitolem. Zaczniemy od tego, że najczęściej utożsamiamy cukier z sacharozą i jeśli się jej nie dodaje, to już są lody bez cukru. A tak naprawdę wszystkie te produkty są cukrami, tylko mają inny indeks glikemiczny i różnie wpływają na ciało człowieka. Cukier musi być w lodach, generalnie wzbogaca ich konsystencję. My czasem lubimy się pobawić i na przykład wspólnie z Food Think Tank robiliśmy taki smak jak seler naciowy, jabłko i ogórek, przełożony rabarbarem. Wtedy lody były słodzone trehalozą, czyli cukrem znajdującym się również w grzybach. Chcieliśmy uzyskać mniej słodki smak i dlatego użyliśmy tego cukru.

J. A.: Rozmawiacie z klientami o waszych lodach?

B. D.: Tak, bardzo to lubimy, bo ludzie są coraz bardziej świadomi i dopytują o to, co wchodzi w ich skład.

B. R.: Czasami jest to zaskakujące. Mieliśmy pytania o gumę guar, której w naszych lodach nie ma i jeden pan, który jest na nią uczulony bardzo się ucieszył, że w końcu znalazł coś dla siebie.

J. A.: Czy Krasnolód stosuje jeszcze jakieś niecodzienne składniki?

B. R.: Możemy zdradzić, że do mlecznych lodów dodajemy karob, a do sorbetów stosujemy inulinę, będącą probiotykiem i błonnikiem wspomagającym perystaltykę jelit.

J. A.: A wasz ulubiony smak lodów?

B. D.: Śmietanka.

B. R.: Ostatnio śmietanka. Ja lubię raczej tradycyjne smaki, ale też pistację z chrupkami kukurydzianymi.

J. A.: Plany na przyszłość, to?

B. R.: Dokończyć remont i dać ludziom miejsce, w którym będzie można zjeść lody, wypić niedrogą kawę lub herbatę.

B. D.: I zrobić jeszcze jednego Krasnoloda, który będzie się przemieszczał. Nie wiemy jak daleko, ale myślimy o tym.



KALENDARIUM WYDARZEŃ KULINARNYCH I REGIONALNYCH

03

Marzec
2017

05

Maj
2017

04

Kwiecień
2017





Marzec

21.03 - Powitanie Wiosny, Suszyna

Kwiecień

1.04 - III Wiosenny Jarmark Świąteczny, Złotoryja

1.04 - Warsztaty Wielkanocne, Złoty Stok

2.04 - Jarmark Wielkanocny Gminy Radków, Ścinawka Średnia

7 - 9.04 - Jarmark Wielkanocny, Oława

8.04 - Wystawa Palm i Pisanek, Tłumaczów

8.04 - Warsztaty Wielkanocne, Wądroże Wielkie

8.04 - Jarmark Wielkanocny, MPB-CK Pieszyce

8.04 - Obornicka Wystawa Tradycyjnych Stołów Wielkanocnych, Oborniki Śląskie

9.04 - XLII Jarmark Wielkanocny, Muzeum Wsi Polskiej, Opole

Maj

1.05 - Oławska Majówka, Oława

1.05 - Majówka Rycerska na Zamku Kliczków, Osiecznica

1.05 - Święto Czekolady, Świebodzice

1 - 3.05 - Majówka, Wambierzyce

1 - 3.05 - Złotostocka Majówka, Złoty Stok

3.05 - Rozpoczęcie sezonu suszenia suszu, Suszyna

6.05 - Majówka w plenerze, Tłumaczów

25 - 26.05 - Dni Obornik Śląskich, Oborniki Śląskie

